

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 16.04.2024

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	200	4,02	4,32	15,24	116,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
5	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
6							
7							
Итого за завтрак			560	11,29	8,94	75,96	420,40
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80
2	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	80	11,64	13,43	2,31	176,80
3	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
4	32	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
7	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
Итого за обед			750	26,48	27,59	131,00	863,91
Итого за день			1310	37,77	36,53	206,96	1284,31

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 16.04.2024

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
Итого за завтрак			550	12,98	24,35	80,59	577,80
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
5	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
Итого за обед			910	33,55	35,49	154,43	1054,90
Итого за день			1460	46,53	59,84	235,02	1632,70

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 16.04.2024

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00
2	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
3	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
Итого за завтрак			550	12,98	24,35	80,59	577,80
Обед							
1	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная))	100	14,55	16,79	2,89	221,00
4	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60
5	45	Компот из свежемороженых ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60
6	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
7	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
Итого за обед			910	33,55	35,49	154,43	1054,90
Полдник							
1	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
2	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74
3	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00
4							
5							
Итого за полдник			350	10,64	10,53	79,34	454,56
Ужин							
1	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
2	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00
3	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
4	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
5	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
6							
Итого за ужин			660	15,08	23,87	80,32	582,00
2 ужин							
1	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2							
3							
4							
5							
Итого за 2 ужин			200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за день			200	5,80	5,00	8,00	106,00